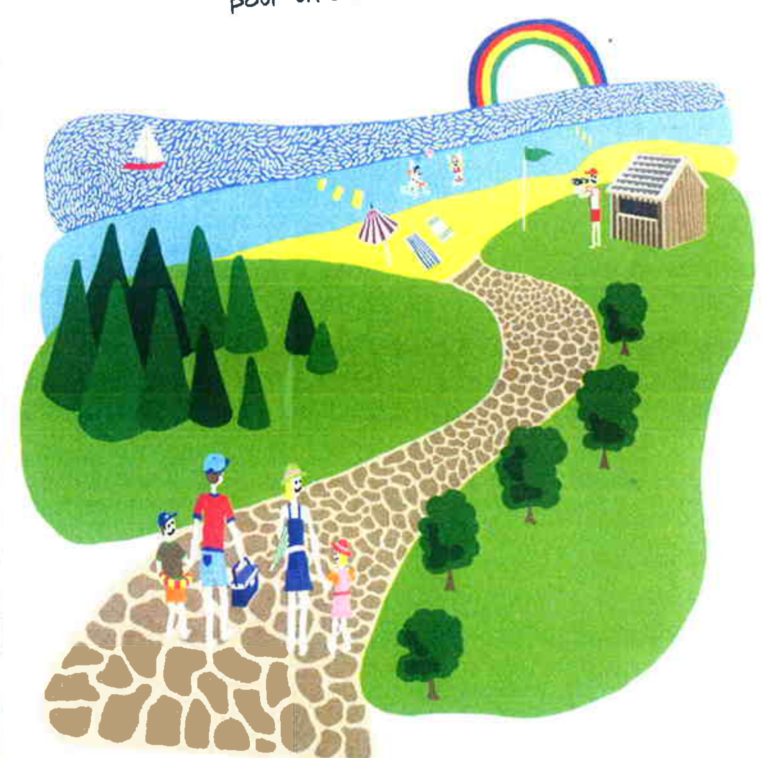
MODE D'EMPLOI de la BAIGNADE





Avant de vous jeter à l'eau



Choisissez les zones de baignade surveillées

- Pour vous baigner, choisissez les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Restez toujours attentif à vos enfants, même si la zone est surveillée.
- À votre arrivée sur votre lieu de séjour, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
- Renseignez-vous également sur la nature des vagues, des courants et des marées.





Informez-vous sur les conditions de baignade

- Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade.



- Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.

- Consultez régulièrement les bulletins météo.







Tenez compte de votre forme physique

Les adultes aussi sont concernés... Et plus particulièrement les hommes de plus de 45 ans.

- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.

- Ne surestimez pas votre condition physique et souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

Restez vigilant pendant la baignade





Avec vos enfants

- Restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau.
- Baignez-vous en même temps qu'eux.
- Pendant la baignade, désignez un seul adulte responsable de leur surveillance.
- Apprenez-leur à nager le plus tôt possible.
- Équipez-les de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau. Même s'ils sont équipés de brassards, surveillez-les en permanence.
- Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège...), ils ne protègent pas de la noyade.



Pour vous-même

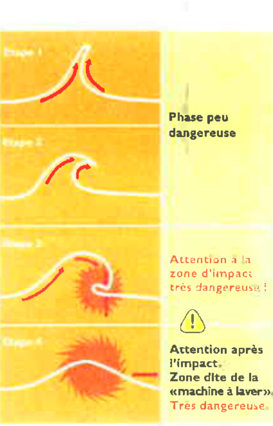
- Si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique, ne vous baignez pas.
- Prévenez vos proches lorsque vous allez vous baigner.
- Respectez strictement les zones destinées à la baignade, les consignes des sauveteurs et les drapeaux de baignade.
- Rentrez progressivement dans l'eau particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil ou que vous avez consommé de l'alcool.
- Soyez vigilant dans les vagues et faites attention à leur zone d'impact (cf schéma page 9).
- Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre. Ne surestimez pas vos capacités.





En cas de danger imprévu pendant la baignade

- Ne luttez pas contre le courant et les vagues pour ne pas vous épuiser.
- Si vous êtes fatigué, allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Vos voies respiratoires sont alors dégagées : vous pouvez respirer normalement et appeler à l'aide.



* Plongeon possible dans les 3 premières étapes

Profitez de votre piscine en toute tranquillité

Chaque année, malgré l'obligation d'équiper les piscines d'un dispositif de sécurité, de jeunes enfants se noient. La vigilance des adultes reste indispensable pour éviter les accidents.



Équipez votre piscine (enterrée ou semi enterrée) d'un dispositif de sécurité. La loi prévoit 4 dispositifs :

- Les barrières, abris de piscine ou couvertures : ils empêchent physiquement l'accès au bassin et sont particulièrement adaptés aux jeunes enfants, à condition de les refermer ou de les réinstaller après la baignade.
- Les alarmes sonores : elles peuvent informer de la chute d'un enfant dans l'eau (alarmes d'immersion) ou de l'approche d'un enfant du bassin (alarmes périmétriques), mais n'empêchent pas la noyade.

ATTENTION ! Ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.

Pensez à poser à côté de la piscine

une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible.

Après la baignade,

pensez à sortir tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et à remettre en place le dispositif de sécurité.

Si vous avez une piscine "en kit"

(qui n'est pas enterrée dans le sol), retirez l'échelle après la baignade pour en condamner l'accès.

Pour en savoir plus sur le dispositif réglementaire relatif à ces installations, connectez-vous sur le site www.dgccrf.bercy.gouv.fr, rubrique "Sécurité des piscines".

Pratiquez vos loisirs nautiques en toute sécurité



20% DES NOYADES ONT LIEU PENDANT UNE ACTIVITÉ AUTRE QUE LA BAIGNADE : bateau, pêche, plongée, canoë, kayak, rafting... Ces noyades sont souvent dues à une chute ou à un malaise.

Lorsque vous pratiquez une activité nautique :

- Pratiquez toujours votre activité dans **les zones autorisées.**
- **Ne consommez pas d'alcool** avant et pendant.
- **Tenez compte de votre forme physique.**
- **Ne partez jamais seul** et informez vos proches de votre destination et de votre heure de retour prévue.
- Informez-vous sur les **conditions météo** avant de partir.
- Respectez les consignes de sécurité.
- **Équipez-vous des articles de sécurité recommandés** (bouées, gilets de sauvetage, casques...).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : www.japprendslamer.fr



surveillant

drapeau vert



brassards
pour la baignade



panneau d'information



maître nageur



JEU D'OBSERVATION : Apprendre les bons gestes en s'amusant

Pour te baigner en toute sécurité,
tu as besoin de tout ce qui se trouve
sur la page de gauche.

Retrouve tous ces objets et personnes
dans les pages du guide
pour une baignade sans soucis !


En partenariat avec :
Calyxis
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
FFN
InVS
INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE
Fédération Nationale
sapeurs-pompiers de France
LES SAUVETEURS EN MER
SNSM
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREMIER MINISTRE
SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DE LA MER
MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR DE L'OUTRE-MER ET DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES
MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE DE L'INDUSTRIE ET DE L'EMPLOI
MINISTÈRE DE L'ÉCOLOGIE DE L'ÉNERGIE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE L'AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS
www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
Réf. 231-09679-B